

ALCOOLUL și TUTUNUL dușmanii principali ai sportivului

Toți cei care, cît de cît, au contingențe cu sportul, știu prea bine ce importantă este „condiția fizică a sportivului", „forma" acestuia. Ei știu că același sprinter, același halterofil, același săritor poate realiza relativ ușor unele performanțe, că uneori le poate ameliora, dar mai ales că drumul perfecționării sale nu se desfășoară la întîmplare, nici pe criterii misterioase, tainice. *A fi „în formă" înseamnă succes, — a „pierde forma", dimpotrivă, înseamnă a da... „rebuturi". Și omul poate trece la rebut, întocmai ca o mașină defectată. Rebutul, defectarea, vin în mod inevitabil cu timpul. Firește, cu cît se întîmplă acest lucru mai tîrziu, cu atît e mai bine. Feroviarii știu ce mîndrie simte pe drept acela care parcurge zeci și zeci de mii de kilometri cu aceeași locomotivă, reducîndu-i în așa grad uzura, cruțînd-o și întreținînd-o cu atîta adîncă înțelegere, încît reparațiile, planificate pentru anumiți kilometri, să poată fi radical înlăturate.*

Dacă în antrenamentul și performanțele individuale, „condiția" și „forma" au un rol important, exemplul e și mai convingător cînd ne referim la sporturile de echipă, la handbal, rugbi, sau la străvechea noastră oină. Aci jocul excelent, neobișnuit de bun al unora, este anihilat din cauza greșelilor altora.

Nu poate fi vorba de un leac, de o rețetă-minune, care să asigure oricînd victoria sau să evite înfringerea. Ceea ce ne preocupă, ceea ce trebuie să ne preocupe în cel mai înalt grad, este evitarea unor anumite insuficiențe de „condiție" și de „formă". *Ne referim în special tocmai la acele insuficiențe, care pot fi sigur evitate. Rețeta-minune este cu totul și cu totul la îndemîna noastră, așa cum va reieși din cele ce urmează. Și* sigur *că pot fi evitate urmările rele, chiar dezastruoase, pe care, în special, alcoolul și tutunul le pot avea asupra sportivilor.*

Prof. dr. EMIL C. CRĂCIUN
director al Institutului „Dr. Victor Babeș"

Cum se manifestă intoxicația alcoolică

Vom începe deci referindu-ne la consumul de alcool și în special la abuzul de alcool sub orice formă, — la intoxicația alcoolică.

Cum se manifestă o asemenea intoxicație în general?



Cei patru „trandafiri" înainte... și după antrenament

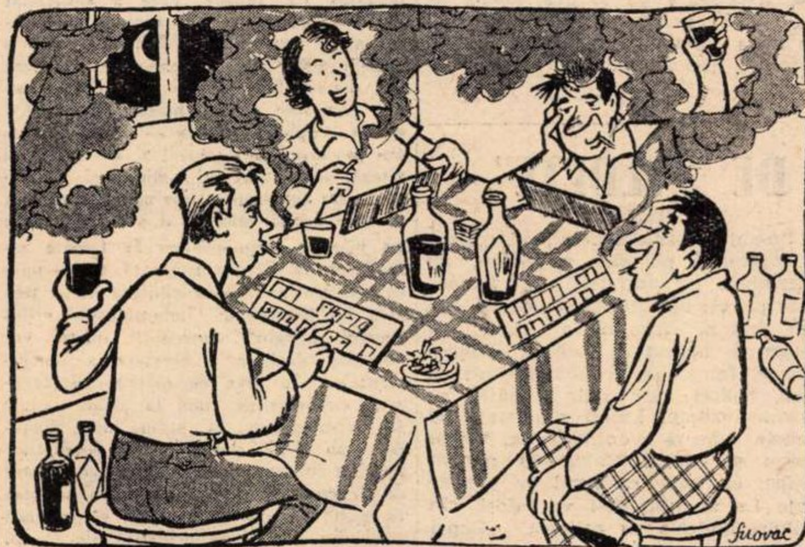
Un semn al unei astfel de intoxicații îl dă, printre altele, și somnul. Dacă somnul a fost normal, trezirea se face cu o plăcută senzație de odihnă suficientă, de vioiciune, de nevoie a unei activități, de tonus muscular puternic, iar pieptul trage aer puternic. Dacă somnul însă a fost agitat, neliniștit, cu vise tulburi, prima luare de contact cu realitatea este greoaie, cu o senzație mai degrabă de oboseală, mișcările sînt nesigure, lente, nehotărîte, tonusul muscular scăzut.

O asemenea „luare grea din loc" e caracteristică, din punct de vedere medical, pentru orice stare de intoxicare, în special pentru acele intoxicări, cum sînt cele cu alcool și tutun, care lovesc de la început în sistemul nervos central.

Intoxicațiile de acest fel, tulburînd funcțiile sistemului nervos central, se reflectă și în procesele conștiente. Anume, se reflectă cu o nuanță de nemulțumire. Intoxicatul e nemulțumit de sine, dar și de cei din jur. Rezultă astfel o dispoziție irascibilă. El e gata de „harțag", — pe limba cronicelor noastre de altă dată.

Ultimii la treabă, primii la... gîlceavă

Aflîndu-mă, la prima zăpadă din iarna trecută, într-o cabană de munte din regiunea Brașov, am asistat, fără voie, la exercițiile matinale de „încălzire" ale unui lot de schiori la începutul antrenamentului. Vremea nu prea era favorabilă. Nu se ridicase încă ceața dimineții. Din cameră, prin fereastra deschisă, auzeam indicații, comenzi, discuții, critici. Fără îndoială, lotul nu lucra omogen. Unii — mereu aceiași — dădeau ocazie la critici. Iar ei se scuzau: „Nu e destul loc". „E ceață". In program urma un exercițiu de cros în poiana din fața cabanei. Acum vedeam bine toată coloana, cu antrenorul în cap. Mi-a fost ușor să identific patru „trandafiri" în coada coloanei. Rămîneau în urmă și scurtau traseul tăind, cînd se putea, la pas, curbele printre brazii din marginea poienii. Ne-am regăsit cu toții la orele de gustare, apoi la mese. Codașii erau mereu nemulțumiți: „ceaiul e rece", „pîinea e veche" etc. etc. Pentru a mă lămuri, l-am întrebat după amiaza pe antrenor, — cu indiscreția îngăduită unui medic, — dacă nemulțumiții, mereu aceiași — nu sufereau eventual de tulburări dispeptice, sau de un început de răceală etc. Antrenorul, vizibil nemulțumit de atitudinea „trandafirilor", mi-a spus în cele din urmă că cei patru erau deseori văzuți la un bufet al stațiunii unde nu beau — așa cum ei se lăudau — decît „ceaiul rece". Am insistat totuși asupra riscului de răceală și, fiind către amurg, am propus să mergem împreună să-i vedem în camere dacă n-au simptome de răceală, roșeață în gît, puls rapid, o mică febră. I-am găsit pe toți patru stînd turcește pe paturile apropiate, jucînd cărți. In cameră era un fum mai gros decît ceața din acea dimineață, nici nu era de mirare: într-o farfurie am găsit o grămadă impunătoare de mucuri. Clar și lămurit. Întreaga situație nu era de loc întîmplătoare. Intr-adevăr „sportivii" respectivi erau ultimii la treabă, dar primii la... gîlceavă. Mereu puși pe harțag, mereu codași la antrenamente.



„Performanțe" nedorite

Se împacă atari situații oare cu ceea ce se poate numi „conștiința sportivă"? Desigur că nu.

Cum se „pierde" un sportiv

In urmă cu patru decenii l-am cunoscut pe cel mai bun schior de atunci. L-am revăzut pe acel schior, zece ani mai tîrziu. Omul acela bine legat, „mușchiulos", „numai fibră" pe care-l cunoscusem ager la minte, sprinten, neobosit, mereu vesel — era o ruină, — mult prea devreme. Adus de umeri, slab, cu privirea nestatornică și parcă cețoasă, cu un surîs neîntrerupt și acru, stereotip, cu glas răgușit, șters, cu dinți lipsă, iar cei rămași, negri de fumul țigării care-i atîrna mereu într-un colț de gură, — l-am găsit într-o cameră întunecoasă, rece și tristă. Duhnea a țuică. Cel care ar fi putut deveni un mare campion de schi, nu mai era în scurt timp, decît o epavă, o ruină.

Alcoolul și tutunul sînt vechi dușmani. Sub mucoasa plăcerii de moment, „intoxicațiile de plăcere" deschid — dacă se slăbește educația sportivului — drumul dezastruos al obiceiului înrăit.

Un bilanț de loc plăcut

Plăcerea de moment a intoxicației alcoolice acute, fiziologii o explică prin acțiunea stimulatoare, excitarea asupra scoarței creierului. Pe moment, procesele intelectuale se efectuează mai repede, oarecum fără sforțare. Totul pare mai ușor, mai luminos, mai vesel, mai favorabil dorințelor noastre. Vorba curge mai repede, gluma scapără mai iute, replica prinde imediat conținut, e usturătoare. Apoi, însă, manifestările de supraexcitație fac loc acelora de epuizare, de paralizie a funcțiilor respective. Pentru intelect, scade și dispare simțul critic, simțul de autocontrol. Pentru funcțiile nervilor periferici, scade precizia percepțiilor respective. Pentru mușchi se șterge tot mai mult siguranța mișcărilor. Greu de suportat, nesuferită, este senzația de oboseală, de sfîrșeală care urmează, împreună cu alte senzații neplăcute și tulburări caracteristice pentru intoxicația acută.

Toxicomania, — adică tendința necontrolabilă, nevoia irezistibilă pentru a continua un anume toxic — se instalează mai repede la acei care au o voință mai slabă, la acei care nu au destule resurse în caleidoscopul lor intelectual, destule preocupări variate, care să le dea ocazia de a-și manifesta personalitatea altfel decît la băutură, acei care au făcută o educație de mîntuială sau asupra cărora nu se exercită o opinie de mase sănătoasă. Cei expuși mai ușor la toxicomanie alcoolică (etilică, enolică), găsesc un fel de remediu, „se dreg" cu o nouă doză din același toxic. Temporar trece senzația de oboseală. Dar cercul vicios începe și se strînge tot mai mult. Este caracteristic pentru orice proces de tipul toxicomaniei, că doza trebuie mereu crescută spre a se obține un anume efect. Toxicul lucrează însă nu numai asupra creierului, nervilor și mușchilor, ci asupra întregului organism. **Deteriorarea se manifestă asupra întregului organism.** Suferă tot mai profund funcțiile stomacului și intestinelor, ficatului, inimei, glandelor cu secreție internă. Suferă și rezorbția vitaminelor din intestine, așa că se ajunge la o intensă carență pentru mai multe vitamine deodată. Infecțiile devin mai frecvente și mai grave; la fel caria dentară. Scheletul se decalcifică. Țesuturile, pierd constituenții lor de primă calitate, etc. Suferă digestia și circulația, ca și funcțiile genitale. Întreaga biologie a individului ajunge la o prăbușire fără putință de salvare.

Se va spune, — la noi sînt cu totul rare mai ales la sportivi, asemenea cazuri de alcoolism cronic, înveterat. Dar cea mai periculoasă categorie de alcoolism, — din punct de vedere social, nu este alcoolismul cronic al bețivilor, nici aceea acută, provenită dintr-o sărbătorire rău... sărbătorită, ci alcoolismul cronic al acelora care nu beau așa de mult ca să se îmbete, dar beau zilnic ca să „se simtă bine". **Acesta este alcoolismul, începînd dis-de-dimineață. Mașina lor intelectuală — și afectivă — nu mai funcționează fără acest stimulent. Singura lor „vitamină" este alcoolul.**



Ei n-au luat vitamine de felul ăsta!

Ce să mai spunem de imensul rău, care este puterea de contagiune pe care alcoolicul o exercită uneori, în jurul lui, mai ales asupra celor fără personalitate, suficient de bine dezvoltată? Alcoolicul este glumeț și lăudăros, cheltuitor și, la început, sigur de el. Comportarea lui trece oarecum, peste mediu — dar aceasta numai în faza de excitație. Căci în faza de inhibiție, urmează acea torpoare intelectuală și fizică, acel egoism opac și întunecat, care dezgustă pe orice cetățean cinstit, întreg la minte, lipsit de asemenea obiceiuri. Numai că alcoolicii, ca orice toxicoman la început, sînt în felul lor destul de „rușinoși", în sensul că se ascund de lume cînd sînt în „eclipsă". Aceasta însă dispare cu timpul, pe măsură ce degradarea lor se intensifică.

Să ne înțelegem, cum spuneau cei vechi: abuzul nu suprimă, nu interzice uzul. Antialcoolismul total, suprimarea totală a alcoolului, — sub orice formă, — oricînd, — oriunde, are desigur apărătorii săi. Considerăm însă această atitudine ca extremistă, nejustificată. „Om sînt, și nimic din cele omenești nu-mi este străin" mai spunea înțelepciunea celor vechi.

Dar omenia, în primul rînd, noi o înțelegem, cum o spune Maxim Gorki, numai într-un singur fel: **„Om, — ce mîndru sună acest cuvînt".**

Tabagismul? Deși mecanismele și efectele sînt altele, dar, în final, dezastrul fiziologiei poate fi tot așa de sigur obținut prin tutun, ca și prin alcool.

Nu creierul și sistemul nervos central, nici țesuturile organelor digestiei ori circulației sînt direct lovite, sînt periclitate de tutun, ci indirect, prin intermediul sistemului nervos al vieții vegetative, adică prin nervii ortosimpatici și cei parasimpatici.

Aceștia au funcții puțin aparente, în comparație cu funcțiile sistemului nervos central. Dar acele funcții nu-s de loc puțin importante. Printre altele, nervii vegetativi strîng și dilată vasele. Pe această cale, ei reglează cantitatea de sînge care ajunge la creier, la mușchiul inimei ca și la toate celelalte organe. Altă funcție importantă este cea legată de metabolism și nutriție, de activitatea glandelor, de permeabilitatea „membranelor" celulare, a bazelor argentafine etc.

Despre „nevinovata" țigară...

Cum lucrează tutunul? Fumul de tutun constă din vapori de natură chimică foarte variată. Analiza lor chimică poate izola unele substanțe deosebit de toxice, precum nicotina. Dar se mai cunosc astăzi o întreagă serie de substanțe cu acțiune nocivă, unele fiind chiar cancerigene, — capabile să producă, în anume condiții, adevărate leziuni ale bolii canceroase.

Tutunul, de asemeni, este un toxic „de plăcere". Rezultă de asemeni o toxicomanie, o nevoie irezistibilă, un obicei tiranic, de a fuma, cu tendință la creșterea dozei.

Se știe că nicotina paralizează celulele nervoase din centrii vegetativi. Această suprimare funcțională a unor centri vegetativi poate contribui la suprimarea unor anume senzații de încordare, sau chiar de **neplăcere,** legate de oboseală. **Dar e normal și fiziologic ca omul să scape de oboseală pe o cale fiziologică, nu prin intoxicație, nu epuizînd resursele de apărare de desintoxicare ale organismului. Acesta este astfel dublu lovit: și prin efort, sau oboseală, și prin intoxicare.**

Cum lucrează nicotina și celelalte otrăvuri din tutun?

Răspunsul cel mai concludent ni-l dau întinse și minuțioase statistici, riguros verificate pe un lot de indivizi, menținuți sub cea mai atentă observație medicală timp de 14 ani. Pe scurt, toate bolile organice (ale aparatului respirator, circulator, renal, digestiv etc.) sînt **net și constant agravate de fumătorii inveterați, care nu pot sau nu vor renunța la tutun.**

Randamentul neuromotor este cel care suferă cel mai mult și cel mai devreme. Situația aceasta este ușor de înțeles, amintindu-ne că nicotina lovește în funcțiile vasculare, în aportul de sînge proaspăt și în eliminarea sîngelui încărcat cu toate substanțele inutile și rău făcătoare ce rezultă din funcția diverselor țesuturi. Cu cît funcționează mai intens un anume țesut, cu atît mai multe asemenea substanțe nocive se adună, de ex. în mușchi.

Poate fi un sportiv atît de nesocotit, ca pe lîngă îndepărtarea „deșeurilor", a „zgurei", a cenușii ce rezultă din „arderile" sporite ale mușchilor săi, să mai adauge și toxine ca tutunul, ca alcoolul?



Totuși, la o infimă parte, obiceiuri înrăite, rău înțelese, împiedică cruțarea rațională a unei „mașini" fiziologice atît de minunate, cum este organismul unui sportiv de vîrf, de mari performanțe, de frumoase recorduri, de realizări care marchează un moment în „istoricul unei anume ramuri de sport".

Guvernul și Partidul oferă sportivilor noștri condiții minunate de viață, de muncă și de practicarea culturii fizice și sportului, așa de favorabile, încît de aci se naște și îndatorirea ca ei să dea un sprijin neprecupețit ridicării nivelului realizărilor noastre sportive. Tînăra noastră mișcare sportivă a cucerit de altfel succese de înalt prestigiu, care au ridicat pe deosebite culmi gloria patriei noastre dragi, la care nici nu se visa măcar înainte de anii puterii populare.

Sportivii acei care abuzează de alcool și tutun în timpul performanțelor, dar și a antrenamentelor intense de pregătire, trebuie, prin disciplină liber consimțită, să renunțe sincer la orice toxice, să respecte întocmai normele vieții sportive.

Nu trebuie neglijat, nu trebuie minimalizat nici unul din factorii care pot asigura cele mai bune condiții fizice, cea mai „bună formă" fizică pentru sportivii noștri.

Numai pe calea aceasta, a unei conștiințe sportive de înalt nivel, sportul poate merge mereu înainte.